生活健康

睡眠時無呼吸 治療を

心疾患などリスク低減

就寝時に呼吸が止まったり、浅くなったりする睡眠時無呼吸症候群（SAS）。心疾患や脳卒中のリスクが上がり、眠気で事故を起こす危険もあるにもかかわらず、放置する人が多い中、実際に治療してみた。

▽痩せた人でも

SASの大部分は、横になることで落ち込んだ舌の根元の舌根や鼻と口を隔てる軟口蓋が気道をふさいで起きる「閉塞性」のもの。肥満や加齢が原因になるが、実は痩せていても起きる。

治療ガイドラインの改定に当たる順天堂大順天堂医院の葛西隆敏睡眠・呼吸障害センター長は「日本の重症患者の60%は肥満ではない。小さい顎などアジア人特有の骨格も原因になる」と話す。

夜はいびきがひどく、何度も目覚めてトイレへ。昼は眠気や集中力低下に襲われ、生活の質は落ちる。それだけではない。「心臓や肺への負担が続き、心不全や高血圧、不整脈、脳血管障害などの危険も高まる」と葛西さん。数は少ないが、脳から呼吸の指令が出なくなる中枢性SASもあり、心疾患患者に多い。

▽心房細動も併発

国内の患者は推定500万人とも。閉塞性SASは軽症ならマウスピース治療もあるが、第1選択はシーパップ（CPAP）。就寝時、圧力がかかった空気を鼻から吸うことで気道の開きを保ち、呼吸を安定させる。ただ使用者はまだ50万人強。「眠れない」と使用を断念する人も多い。

そんな中、在宅勤務の日々で体重が増え、いびきもひどくなり「呼吸が止まる」とも指摘されたため、かかりつけの耳鼻科で呼吸の状態や血中酸素を自宅で測る簡易検査を受けることした。

SASの重症度は、1時間に10秒以上呼吸が止まる「無呼吸」と、10秒以上換気が低下する「低呼吸」の合計回数AHIで決まる。5以上15未満が軽症、15以上30未満が中等症、30以上で重症だ。

検査の結果、左腕を下に寝ていると7だったAHIが、あおむけでは45に。無呼吸時には血中酸素飽和度が80%に落ち、脈拍は160近くを記録。データを確認した先生は「心房細動を起こしています」。CPAP使用となった。

▽消えた昼の眠気

使い始めて2カ月。初めは違和感が強く、無意識にマスクを外すことも。それを我慢して続けると、徐々に朝まで使える日が増えた。今では一晩で7時間程度使用し、AHIは正常値の2に。違和感は消え、真夜中の中途覚醒もない。昼食後や夕食後に感じた激しい睡魔もなくなった。

CPAPの長期使用での生命予後改善効果を確認した前向き調査の結果はまだない。だが葛西さんは「心肺の負担軽減で血圧は下がるし、心房細動治療後の再発を抑え、心臓のポンプ機能が改善するなど、短期的な効果はいくつも確認されている」と強調する。

最近はCPAPが使えない人向けの第3の治療法として、ペースメーカーのような機械を埋め込む「舌下神経電気刺激療法」も保険適用され、治療の道は広がった。葛西さんは「太っているなら10%の減量で症状が改善することも多い。それが難しいなら、放置せずに治療を積極的に考えて」と訴えている。

睡眠時無呼吸の治療法（イメージ）

知ってほしい小児がん ⑥

早期診断

症状疑い積極的に検査

小児がんは治る病気になりましたが、それには早期診断も大いに寄与しています。ですから子どもを診るお医者さんには、常に小児がんを疑っていただきたいのです。もちろん、その心配はほとんどが杞憂に終わります。でも小児がんも、早く見つかるほど治りやすいのですから。どうかよろしくお願いします。

小児がんの症状の多くは特別なものではありません。一般的な小児疾患の上気道炎や胃腸炎などと同じで、発熱や頭痛、悪心、嘔吐、腹痛、不機嫌、元気がない、疲れやすい、手足が痛いなどです。確かに、最初からがんは疑いにくいですね。

それでも熱が何日も下がらなかったり、いつまでも元気がなかったり、痛みが続いたりする原因を調べると小児がんが見つかることがあります。膝や肘の痛みで小児リウマチと診断された子が、実は白血病だったということも時々あります。

ところで皆さんは、子どもは「いつも泣いたり騒いだりしてうるさい」「自分の主張はなんでも大きな声でする」とお考えでしょうか？　僕は33年間の診察経験で「具合が悪い時に、子どもはなかなか親に訴えないのでは」と考えるようになりました。ずっと親に言わず、受診が遅れることが間々あります。

「スポーツで友人とぶつかり痛めた」と受診したのに、実は大腿骨に骨肉腫があり、前から痛みを我慢していた子がいました。首から肩にかけてしこりが大きく腫れていたのに、誰にも相談せず髪の毛やシャツの襟で1年間隠していた女子中学生が、リンパ腫と診断されたこともあります。

ですから、子どもが自ら不調を訴えたときは、その原因を見つけるため、訴えに真剣に向き合うべきだと思います。

特別な症状を訴えず、診察や検査で偶然見つかることもあります。鼻風邪で母に連れられ近所の医者を受診した2歳の男の子は、腹部の診察もしてくれた先生のおかげで肝臓の腫れが早い段階で見つかり、うちの病院へ紹介されて肝芽腫と診断されました。

学校で行われた肥満検診の採血で貧血が判明し、「要精検」の通知で受診した小学生は、自覚症状はありませんでしたが、骨髄検査で白血病と診断されました。

子ども自身の訴えや何らかの診察や検査で所見があったら、小児がんを常に疑い、積極的に調べることが早期発見につながります。一般的な症状の裏に小児がんが潜んでいないか、いつも考えていることが必要です。

（国立国際医療研究センター小児科診療科長　七野浩之）

（木曜日掲載）

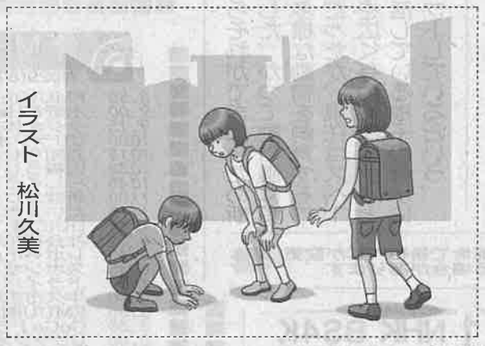


イラスト　松川久美

病理標本公開目指す

病理医・堤さん　医療向上へ資金募る

精神疾患を除き、病気の診断で基本となるのは「病理診断」だ。臨床医が患者の体から採取した組織や細胞を使い、臨床検査技師が病理標本を作る。それを病理医が顕微鏡で観察し、どのような病気なのかを判断する。

藤田保健衛生大（現・藤田医科大）教授を務めた愛知県稲沢市の病理医、堤寛さん(71)は半世紀近くかけて集めた約5千症例の標本をデジタル化しインターネットで公開するプロジェクトを進めている。

自宅に併設したクリニックで病理標本を保管する堤寛さん＝愛知県稲沢市

病理標本を手にする堤寛さん＝愛知県稲沢市

「食の健康」に甘い自己評価

米農務省農業研究局

多くの米国人が、自分の食生活が実際よりも健康的だと甘い評価をしているとする研究結果を、米農務省農業研究局のチームがまとめ、米栄養学会で発表した。

成人約1万人の公的調査データを利用。食事の健康度を5段階（素晴らしい、

ティータイム

感謝を忘れ

秋になると、半世紀ほど前に仙台の大学病院へ検査入院したことを思い出す。当時、私は、余命2年と医師から宣言されていた。病院に予約して3カ月後、両親に付き添われて病院へ行った。玄関までの道路にはヒイラギが満開で、よい香りを漂わせていた。まるで私たちを歓迎しているかの様子だった。

大学病院は広く、野菜、果物店、郵便局があり驚く。結果は「膠原病」だった。院は今までの病院へ頼例年にない大雪で、そらす人たちのご苦労をた。

現在は、施設で暮らす年目となった。短歌の続けて、新聞を拝読すを送る。決して諦めずを向いて笑顔で過ごし「たくさんの人たちの

呼吸治療を
などリスク低減

くなったりする睡眠時無呼吸症候群（SA上がり、眠気で事故を起こす危険もあるに中、実際に治療してみた。

軽症ならマウスピース治療もあるが、第1選択はシーパップ（CPAP）。就寝時、圧力がかかった空気を鼻から吸うことで気道の開きを保ち、呼吸を安定させる。ただ使用者はまだ50万人強。「眠れない」と使用を断念する人も多い。

そんな中、在宅勤務の日々で体重が増え、いびきもひどくなり「呼吸が止まる」とも指摘されたため、かかりつけの耳鼻科で呼吸の状態や血中酸素を自宅で測る簡易検査を受けることした。

SASの重症度は、1時間に10秒以上呼吸が止まる「無呼吸」と、10秒以上換気が低下する「低呼吸」の合計回数AHIで決まる。5以上15未満が軽症、15以上30未満が中等症、30以上で重症だ。

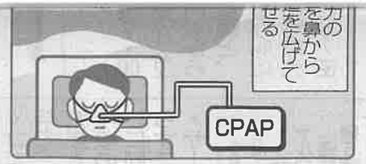
検査の結果、左腕を下に寝ていると7だったAHIが、あおむけでは45に。無呼吸時には血中酸素飽和度が80%に落ち、脈拍は160近くを記録。データを確認した先生は「心房細動を起こしています」。CPAP使用となった。

▽消えた昼の眠気

使い始めて2カ月。初めは違和感が強く、無意識にマスクを外すことも。それを我慢して続けると、徐々に朝まで使える日が増えた。今では一晩で7時間程度使用し、AHIは正常値の2に。違和感は消え、真夜中の中途覚醒もない。昼食後や夕食後に感じた激しい睡魔もなくなった。

CPAPの長期使用での生命予後改善効果を確認した前向き調査の結果はまだない。だが葛西さんは「心肺の負担軽減で血圧は下がるし、心房細動治療後の再発を抑え、心臓のポンプ機能が改善するなど、短期的な効果はいくつも確認されている」と強調する。

最近はCPAPが使えない人向けの第3の治療法として、ペースメーカーのような機械を埋め込む「舌下神経電気刺激療法」も保険適用され、治療の道は広がった。葛西さんは「太っているなら10%の減量で症状が改善することも多い。それが難しいなら、放置せずに治療を積極的に考えて」と訴えている。



びきがひどく、何度もトイレへ。昼に集中力低下に襲われ、その質は落ちる。そしてはない。「心臓や血圧が続き、心不全、不整脈、脳血管の危険も高まる」と。数は少ないが、呼吸の指令が出なく性SASもあり、特に細動も併発患者は推定500。閉塞性SASは

ティータイム
感謝を忘れずに生きる

秋になると、半世紀ほど前に仙台の大学病院へ検査入院したことを思い出す。当時、私は、余命2年と医師から宣言されていた。病院に予約して3カ月後、両親に付き添われて病院へ行った。玄関までの道路にはヒイラギが満開で、よい香りを漂わせていた。まるで私たちを歓迎しているかの様子だった。

大学病院は広く、野菜、果物店、郵便局があり驚いた。結果は「膠原病」だった。通院は今までの病院へ頼んだ。例年にない大雪で、そこで暮らす人たちのご苦労を垣間見た。

現在は、施設で暮らして6年目となった。短歌の勉強を続けて、新聞を拝読する毎日を送る。決して諦めずに、前を向いて笑顔で過ごしたい。

「たくさんの人たちのおかげで、ここまで来られた」と感謝している。両親は既に亡く、兄弟3人の世話になっている。感謝の気持ちを忘れずに。

（ひたちなか市、無職、薄井孝子、72歳）

（2022・10・6）

■投稿規定　400字以内。二重投稿禁止、作文用紙を推奨。住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記。郵送、FAX、メール

病理標本公開目指す
病理医・堤さん　医療向上へ資金募る

自宅に併設したクリニックで病理標本を保管する堤寛さん＝愛知県稲沢市

精神疾患を除き、病気の診断で基本となるのは「病理診断」だ。臨床医が患者の体から採取した組織や細胞を使い、臨床検査技師が病理標本を作る。それを病理医が顕微鏡で観察し、どのような病気なのかを判断する。

藤田保健衛生大（現・藤田医科大）教授を務めた愛知県稲沢市の病理医、堤寛さん(71)は半世紀近くかけて集めた約5千症例の標本をデジタル化しインターネットで公開するプロジェクトを計画。必要な資金1500万円を11月6日までクラウドファンディング（CF）で募っている。

堤さんは自宅に併設したクリニックに1万症例余りの標本を保管する。これらの写真を使い病理学の教科書を出版してきた。病理専門医を目指す医師が標本を見るため訪れることもあるという。

「教科書では、見える範囲にも症例数にも限界がある。ネットで公開すれば、いつでも世界中どこからでも使ってもらえる」と堤さん。まるで顕微鏡を扱うようにパソコン画面で観察できる「バーチャル顕微鏡」というシステムで標本をデジタル化することを考えた。

病気ごとに典型的な症例を厳選。寄生虫によるエキノコックス症など日本固有の病気の標本も含める方針だ。堤さんは「医療の質の向上に役立ててもらいたい」と話す。

問い合わせは「つつみ病理診断科クリニック」＝☎0587(96)7088、電子メールpathos223@kind.ocn.ne.jp.CFの情報はhttps://readyfor.jp/projects/103977

病理標本を手にする堤寛さん＝愛知県稲沢市

「食の健康」に甘い自己評価
米農務省農業研究局

多くの米国人が、自分の食生活が実際よりも健康的だと甘い評価をしているとする研究結果を、米農務省農業研究局のチームがまとめ、米栄養学会で発表した。

成人約1万人の公的調査データを利用。食事の健康度を5段階（素晴らしい、とても良い、良い、まあまあ、悪い）で自己評価してもらった結果と、実際の食事内容を照らし合わせると、健康度が一致していたのは全体の15%に過ぎなかった。

正しく評価できなかった人では、自分の食生活の健康度を過大評価する傾向がみられた。チームは「より健康的な食事を普及させるための啓発が必要だ」としている。

んい…⑥
早期診断
症状疑い積極的に検査

がなかったり、痛みが続いたりする原因を調べると小児がんが見つかることがあります。膝や肘の痛みで小児リウマチと診断された子が、実は白血病だったということも時々あります。

ところで皆さんは、子どもは「いつも泣いたり騒いだりしてうるさい」「自分の主張はなんでも大きな声でする」とお考えでしょうか？　僕は33年間の診察経験で「具合が悪い時に、子どもはなかなか親に訴えないのでは」と考えるようになりました。ずっと親に言わず、受診が遅れることが間々あります。

「スポーツで友人とぶつかり痛めた」と受診したのに、実は大腿骨に骨肉腫が慢していた子がいました。首から肩にかけてしこりが大きく腫れていたのに、誰にも相談せず髪の毛やシャツの襟で1年間隠していた女子中学生が、リンパ腫と診断されたこともあります。

ですから、子どもが自ら不調を訴えたときは、その原因を見つけるため、訴えに真剣に向き合うべきだと思います。

特別な症状を訴えず、診察や検査で偶然見つかることもあります。鼻風邪で母に連れられ近所の医者を受診した2歳の男の子は、腹部の診察もしてくれた先生のおかげで肝臓の腫れが早い段階で見つかり、うちの病院へ紹介されて肝芽腫と診断されました。

学校で行われた肥満検診の採血で貧血が判明し、「要精検」の通知で受診した小学生は、自覚症状はありませんでしたが、骨髄検査で白血病と診断されました。

子ども自身の訴えや何らかの診察や検査で所見があったら、小児がんを常に疑い、積極的に調べることが早期発見につながります。一般的な症状の裏に小児がんが潜んでいないか、いつも考えていることが必要です。

（国立国際医療研究センター小児科診療科長　七野浩之）

（木曜日掲載）

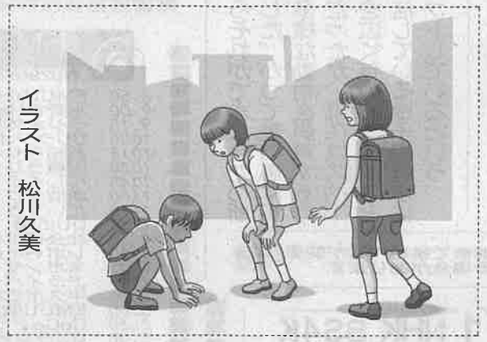


イラスト　松川久美

情報・ご意見は報道部くらし文化グループ「生活」係　☎029(239)3024　FAX029(301)0362
〒310-8686　水戸市笠原町978番25　茨城県開発公社ビル　メールkurashi@ibaraki-np.co.jp

茨城囲碁

第68回全日本アマ

【通算37～58】（37手まで通算94手）

一手で流れが変わる

白2のツケはサバキにくいとう手段。しかし1目ほど損甘く、ここは白イとキルの黒5とヒダジよく抱は、サバキになって

田中さん、白6一本利かせて、白に走る。黒9の厚の上で、脱出に保

ダンスをこれからはじめる方、基礎を学びたい方、健康の為体を動かしたい方にオススメのスタジオになってます!!

文部科学大臣杯第18

■栗原　金桂
一二三四五六七八九

（前譜指了図□

■4六歩
□4四歩
■7五桂
□7四歩
■7四金
□6四金
■同飛
□同飛
■5四桂
□7三桂
■6六銀
□同歩
■同桂
□同桂

後手、優勢な

前譜で先手の栗原の飛車に気付かず置に角を移動。後さんはありがたり、戦いは後手が優勢になっている。

栗原君■4六歩